
- Le bouillon de poulet -

Ingrédients :

6 ailes de poulet ou une carcasse de poulet ou 1 poule entière (dans ce dernier cas on mettra 4 l d'eau)
2 c à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron - 2 carottes - 2 poireaux - 4 branches de céleri - 1 oignon piqué de 3 clous de girofle - 1 gousse d'ail - 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) - 3 litres d'eau froide - Poivre

Matériel :

1 faitout
1 passoire

Disposez le poulet ou sa carcasse dans l'eau froide et portez à peine à frémissements. Écumez la mousse et baissez le feu le plus possible.

Ajoutez le vinaigre ou le citron, les légumes coupés en morceaux, le bouquet garni, l'ail.

Couvrez et laissez infuser pendant 6 heures à feu très doux, le plus bas possible, il faut à peine voir frémir le liquide.

Si vous avez utilisé un poulet, après 3 heures de cuisson, sortez les ailes et les filets de viande et remettez la peau et les os dans le bouillon pendant encore pendant les 3 heures restantes.

Ajoutez les grains de poivre.

Filtrez.

Laissez refroidir et placez le bouillon une nuit au réfrigérateur. Si une couche gélifiée s'est formée à la surface, bonne nouvelle ! Cela signifie que les os étaient riches en collagène, substance essentielle à la régénération des tissus. Réchauffez le bouillon et il redeviendra liquide. Le bouillon se conserve 3 à 5 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur. Pour bénéficier de toutes les pouvoirs, prenez l'habitude d'en boire une tasse avant le repas du soir.

- Notes -

